

Betreuende Angehörige ihre Gesundheit im Fokus

Referat – Forum für Altersfragen
17. September 2026

Prof. Dr. André Fringer, PhD (RN)
Professur für familienzentrierte Pflege
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW



Betreuende Angehörige



592'000

geschätzte Betreuende ab 9
Jahren

54 %

Frauen unter den befragten
Betreuenden ab 16 Jahren

49'000

geschätzte Betreuende im
Alter von 9–15 Jahren

Wer betreut wen?



Partnerinnen und Partner

Im höheren Alter steht häufig die Betreuung der Partnerin oder des Partners im Vordergrund.

Kinder und Jugendliche

Young Carers unterstützen oder pflegen Grosseltern, Eltern oder Geschwister.

Erwachsene Kinder und Eltern

Menschen im Erwerbsalter unterstützen oft Eltern oder Schwiegereltern. Eltern begleiten auch erkrankte Kinder.

Freunde und Nachbarschaft

Auch nahestehende Menschen ausserhalb der Familie gehören zur Angehörigenbetreuung.

Betreuende und pflegende Angehörige



In der Schweiz spricht die Politik nicht mehr nur von «Pflegenden Angehörigen», sondern von «Betreuenden und pflegenden Angehörigen», weil beide Aspekte wichtig sind.

Betreuende

Im Alltag da sein.



Gesellschaft leisten



Im Alltag unterstützen
(z. B. Kochen, Einkaufen)



Begleiten
(z. B. zu Terminen)



Fürsorge und
Wohlbefinden fördern



Zeit schenken

Angehörige

Verbunden in vielen Formen.



Partnerin /
Partner



Kinder



Eltern



Geschwister



Weitere
Familienmitglieder



Freundinnen
und Freunde

Pflegende

Konkrete Pflege leisten.



Körperpflege
(z. B. waschen, anziehen)



Medikamente
unterstützen



Gesundheitszustand
beobachten



Wundversorgung
unterstützen



Mobilität
unterstützen



Bei Krankheit
und in herausfordernden
Situationen da sein

! Wichtig zu wissen

Pflege ist ein Beruf. Professionelle Pflege wird von diplomierten Pflegefachpersonen übernommen. Angehörige leisten keine professionelle Pflege, übernehmen aber eine zentrale Rolle in Betreuung, Alltag und – teilweise – auch in der Pflege.



Anerkennen. Unterstützen. Entlasten.

Betreuende und pflegende Angehörige leisten einen unverzichtbaren Beitrag für unsere Gesellschaft. Sie verdienen Anerkennung, gute Rahmenbedingungen und gezielte Unterstützung.



Der neue Begriff schafft Klarheit

Darum spricht die Politik in der Schweiz neu von «Betreuenden und pflegenden Angehörigen» – um die ganze Bandbreite ihres Engagements sichtbar zu machen.

Betreuende und pflegende Angehörige

Begriffe – Bedeutung – Verwendung

Vielfältig. Relevant. Gesellschaftlich wichtig.

Begriffe und ihre Bedeutung

Betreuende und pflegende Angehörige

Offizielle Vollform beim Bund.

Betreuende Angehörige

Kurzform beim Bund
(steht für «betreuende und pflegende Angehörige»).

Pflegende Angehörige

Älterer Begriff, vor allem im pflegerischen und politischen Umfeld. Korrekt, wenn ausschliesslich Pflegeleistungen gemeint sind.

Wer ist gemeint?

Personen aller Altersstufen, also auch Kinder und Jugendliche, die für ein unterstützungsbedürftiges Familienmitglied Aufgaben in Betreuung und Pflege übernehmen.



Kinder und Jugendliche



Erwachsene



Ältere Menschen

Was umfasst Betreuung und was Pflege?

Betreuung (weiteres Konzept)

- Begleitung und Unterstützung im Alltag
- Haushalt
- Organisation (z. B. Termine, Behörden)
- Fahrdienste
- Emotionaler Beistand

Pflege (enger gefasst)

- Körpernahe Verrichtungen (z. B. Hilfe beim Waschen, Anziehen, Essen, Mobilität)
- Medizinisch-pflegerische Tätigkeiten

Verwendung durch Institutionen



Bundesamt für Gesundheit (BAG)

Themendossier und Massnahmen:
«Betreuende und pflegende Angehörige»;
Kurzform: «betreuende Angehörige».



Gesundheitsförderung Schweiz

Verwendet beide Formen, führt das Thema unter «Betreuende Angehörige».



Schweizerisches Rotes Kreuz

Verwendet konsequent «betreuende Angehörige».



Kantone

Z. B. «Tag der betreuenden Angehörigen» (30. Oktober), organisiert von einer interkantonalen Allianz (mit der IGAB).



Gesetzgebung

Betreuungsperspektive, z. B. Betreuungsurlaub im Bundesgesetz.



Spitex und kantonale Anerkennungsbeiträge

Verwenden «pflegende Angehörige», wenn es um pflegerische Leistungen geht.



Fachorganisationen (z. B. Alzheimer Schweiz)

Nutzen beide Begriffe.

Warum die Verschiebung hin zu «betreuende Angehörige»?



Der Begriff «pflegende Angehörige» gilt fachlich als unscharf.



Die Abgrenzung, was betreuen und was pflegen bedeutet und wer als angehörig gilt, ist klärungsbedürftig – insbesondere, wenn rechtliche Ansprüche damit verbunden sind (Careum Forschung, in der Zeitschrift Pflegerecht).



Die Mehrheit der Angehörigen leistet überwiegend Betreuung.



«Betreuung» ist das weitere Konzept und umfasst mehr Lebensbereiche. Deshalb hat sich die inklusivere Bezeichnung durchgesetzt.

Empfehlung für die Verwendung in wissenschaftlichen Texten



1

Bei der ersten Nennung: «betreuende und pflegende Angehörige».

2

Danach als Kurzform: «betreuende Angehörige».

3

Nur «pflegende Angehörige» verwenden, wenn Sie ausschliesslich Pflegeleistungen meinen.

Verlauf – betreuende und pflegende Angehörige

Zwischen Verantwortung, Belastung und neuer Lebensperspektive



Stundenweise
Hilfe/Betreuung



Phase zunehmender
Belastung



Pflege rund um die Uhr



Phase äusserster
Belastung



Regeneration sozialer
Netzwerke



Neue Identität/Lebenssinn



Scharniergeneration



Alternde Eltern/Partner



Aufgeben der eigenen
Identität



Zunehmende Isolation



Trauerphase



Sinnlosigkeit



Umkehrung: eigene Pflegebedürftigkeit

Spirale der Überlastung und Entgleisung

- **Leid des geliebten Menschen.**
- **Unsicherheit der Lebensumstände.**
- **Beziehungs- und Rollenkonflikte.**
- **Mangelnde Anerkennung.**
- **Innerfamiliäre Ungerechtigkeit.**
- **Existenzielle Schuld.**
- **Perspektivlosigkeit.**
- **Burnout.**
- **Mangelnde Anerkennung.**
- **Einsamkeit und soziale Isolation.**
- **Häusliche Gewalt.**



Probleme betreuender Angehöriger



Je mehr Betreuungsstunde desto höheres Risiko

Körperliche Folgen

Psychische Folgen

Soziale Folgen

Finanzielle Folgen



Probleme betreuender Angehöriger

Je mehr Betreuungsstunde desto höheres Risiko

- 23% höhere Stresshormonwerte
- 15% schlechtere Antikörperbildung
- Signifikant höherer Blutdruck
- Jede Betreuungsstunde pro Tag mehr bedeutet schlechterer körperliche Lebensqualität
- Bei rund 28 Stunden pro Woche steigen körperliche, emotionale und finanzielle Schwierigkeiten gleichzeitig an.
- Die psychische Belastung wirkt stärker auf die körperliche Gesundheit als die Betreuungslast allein

Körperliche Folgen

Psychische Folgen

Soziale Folgen

Finanzielle Folgen



Probleme betreuender Angehöriger

Je mehr Betreuungsstunde desto höheres Risiko

Körperliche Folgen

- Rückenschmerzen 73%, Müdigkeit 72%, Schlaflosigkeit 65%
- Erschöpfung 70,3%, Schlafprobleme 58,1% in der spezialisierten Palliativversorgung zuhause
- Bei intensiver Betreuung doppelt so häufig körperliche Einschränkungen: 21,6% gegenüber 5,7%
- Müdigkeit, Schlafstörungen, Schmerzen sind die am häufigsten dokumentierten Beschwerden

Psychische Folgen

Soziale Folgen

Finanzielle Folgen



Probleme betreuender Angehöriger

Je mehr Betreuungsstunde desto höheres Risiko
Körperliche Folgen

Psychische Folgen

- 78,9% mit klinisch relevanter psychischer Belastung, davon 46,1% schwer
- Mögliche Angststörung bei 36,0%, mögliche Depression bei 33,3%
- Metaanalytische Schätzungen in der Demenzbetreuung: 34% Depression, 43,6% Angst
- Wiederkehrende Themen in qualitativen Studien: Trauer. Schuld, ständige Wachsamkeit, Erschöpfung

Soziale Folgen

Finanzielle Folgen



Probleme betreuender Angehöriger



Je mehr Betreuungsstunde desto höheres Risiko

Körperliche Folgen

Psychische Folgen

Soziale Folgen

- 35,3% sind in Aktivitäten eingeschränkt, die ihnen wichtig sind
- Dreifach erhöhtes Risiko für Einbussen der Arbeitsproduktivität

Finanzielle Folgen



Probleme betreuender Angehöriger

Je mehr Betreuungsstunde desto höheres Risiko

Körperliche Folgen

Psychische Folgen

Soziale Folgen

Finanzielle Folgen

- Belastungen in Hocheinkommensländern: 15,1% des mittleren Familieneinkommens
- In Ländern mit tiefem Einkommen: 44,1%



Die eigene Gesundheitsfürsorge hinten anstellen



Das eigene Leben stilllegen



Allein sein

Einsam sein

Isoliert sein

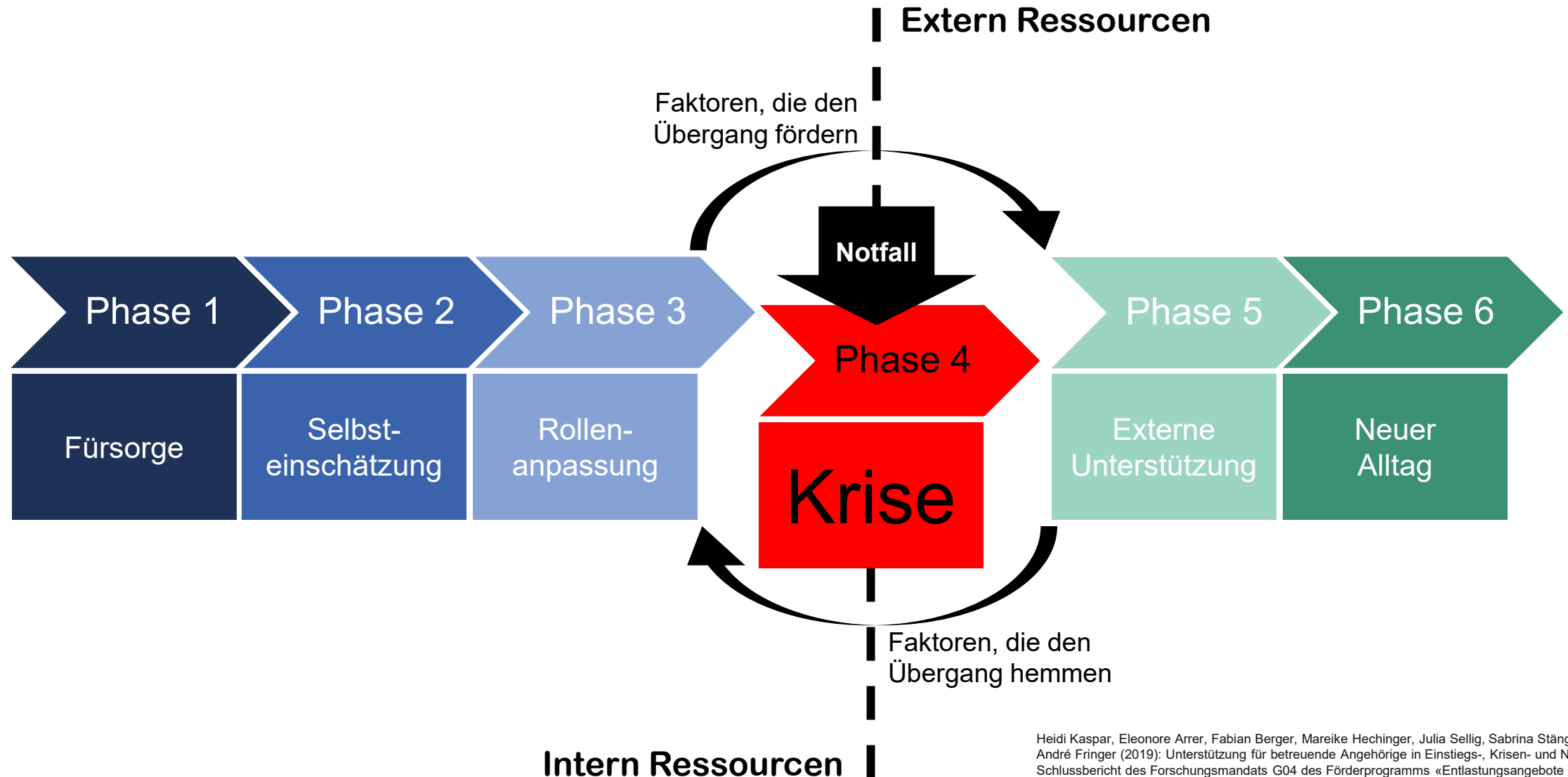


Das schlechte Gewissen

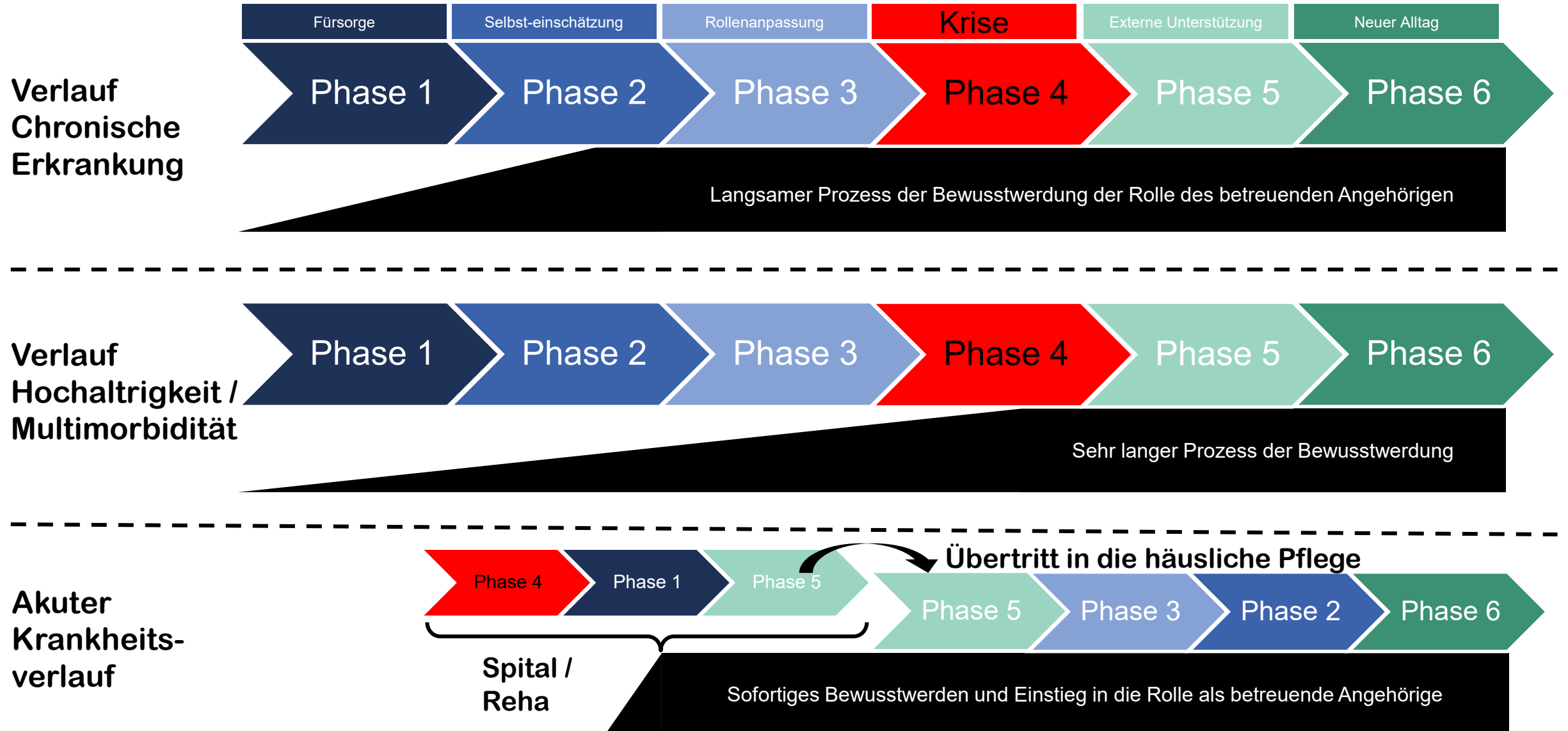


„Moralischer Stress bei pflegenden Angehörigen **entsteht** (über die Zeit), wenn sich Situationen und Empfindungen **entwickeln**, in denen sie das Gefühl haben, nicht in **Übereinstimmung** mit ihren **eigenen Interessen**, **moralischen** oder **ethischen Überzeugungen** handeln zu können. Moralische Belastung entsteht, wenn Angehörige die Bedürfnisse der zu pflegenden Person mit ihren eigenen Bedürfnissen oder denen anderer Familienmitglieder abwägen müssen, um eine (Lebens-)Entscheidung zu treffen. Dies kann zu Konflikten führen, die Stress, Schuldgefühle, Frustration und Erschöpfung auslösen. Krisen und häusliche Gewalt sind Kennzeichen dieser Situation.“

Betreuende Angehörige durchlaufen stetig sechs Phasen



Drei Arten des Einstiegs in die häusliche Pflege



**Betreuung ist energieaufwendig
und vom Betreuungsbedarf
abhängig, der sich stetig
verändert.**



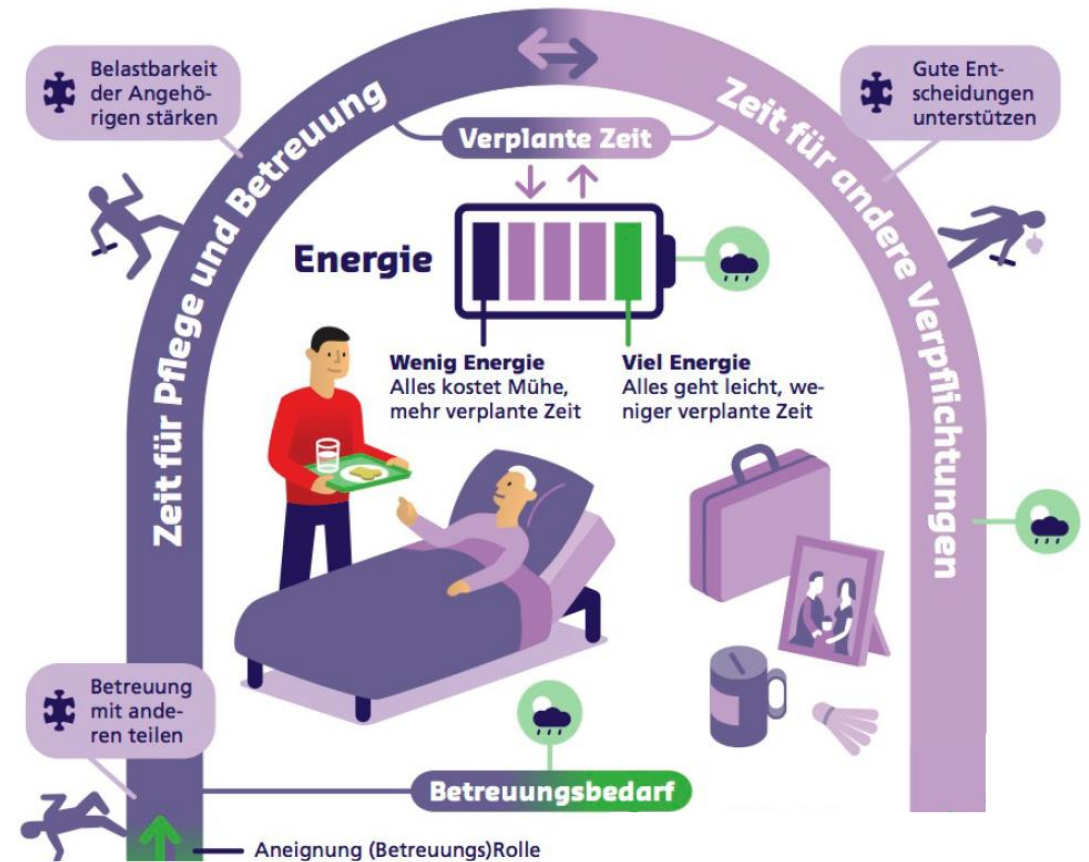
Wenig Einfluss

Nicht alles lässt sich steuern, wie Grip-
pe, Kündigung oder gute Nachtruhe.

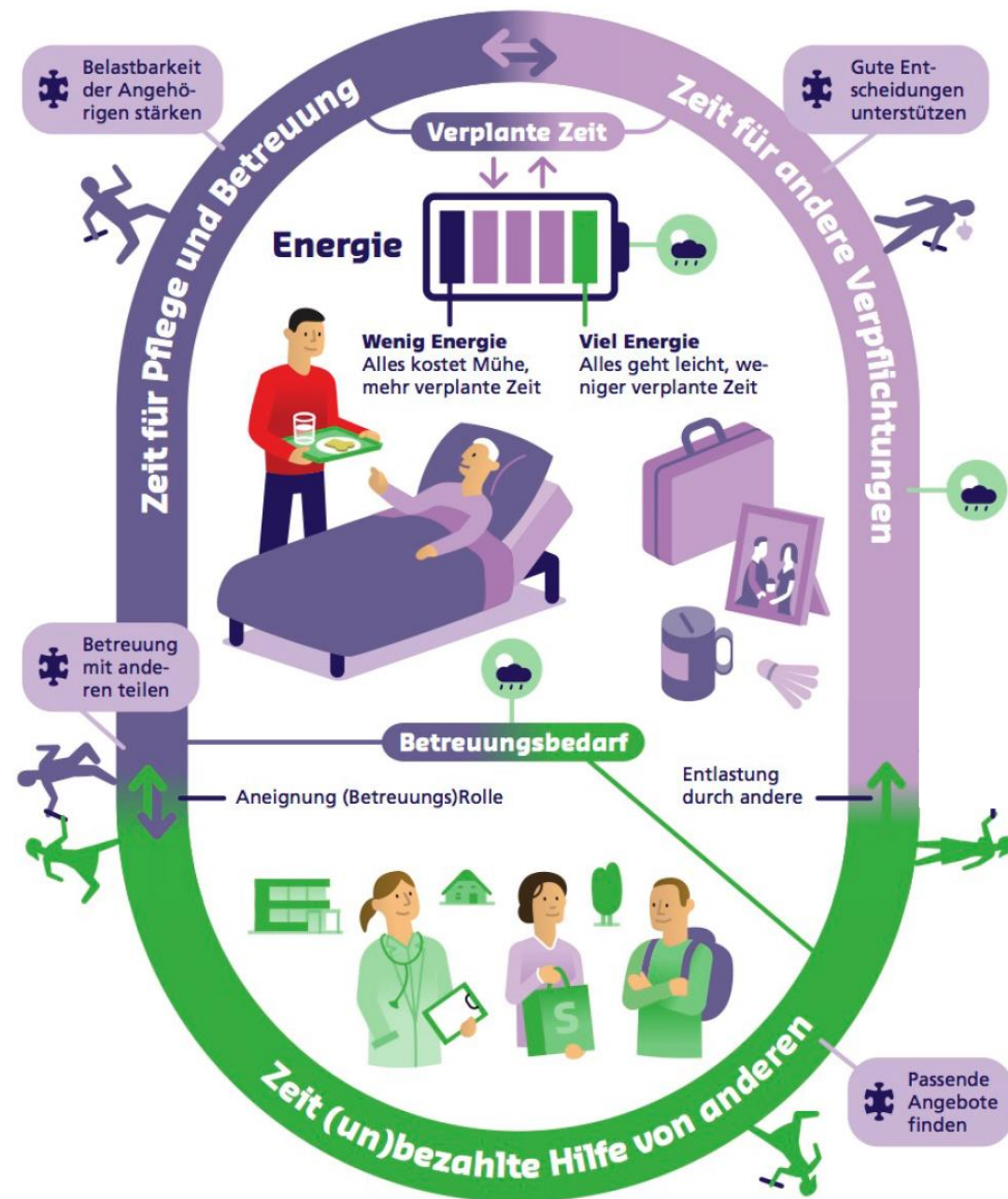
Betreuung und Pflege sind zeitintensiv. Diese kostet Energie. Die eigenen Ressourcen können dadurch zur Neige gehen.



Um die eigenen Energiereserven zu schonen und Zeit zu sparen, werden “andere” Verpflichtungen zunehmend aufgegeben.

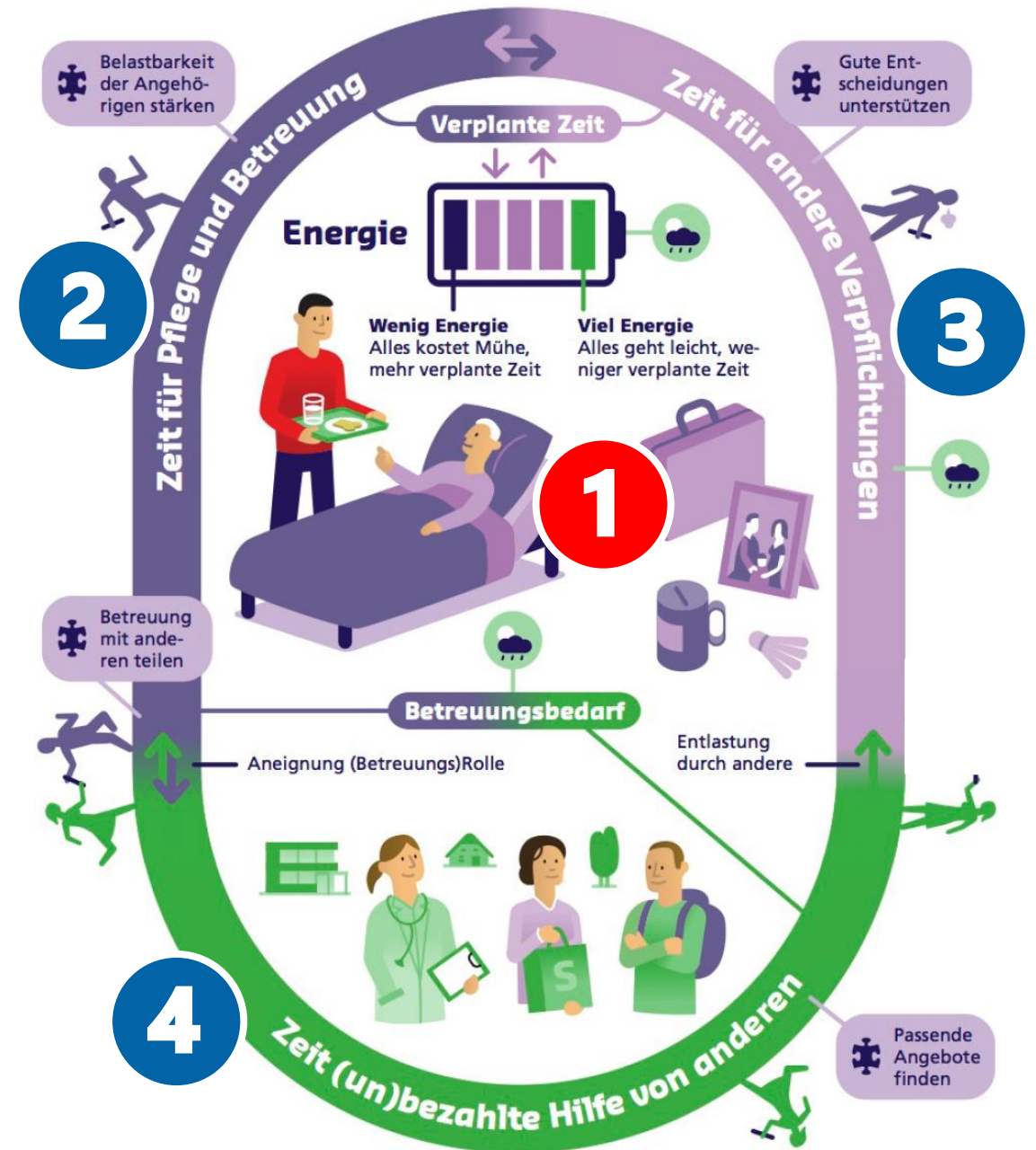


Es stehen passende und unpassende Angebote zur Verfügung. Wenn die Energie fehlt, kann man sich aber nicht auch noch darum kümmern.



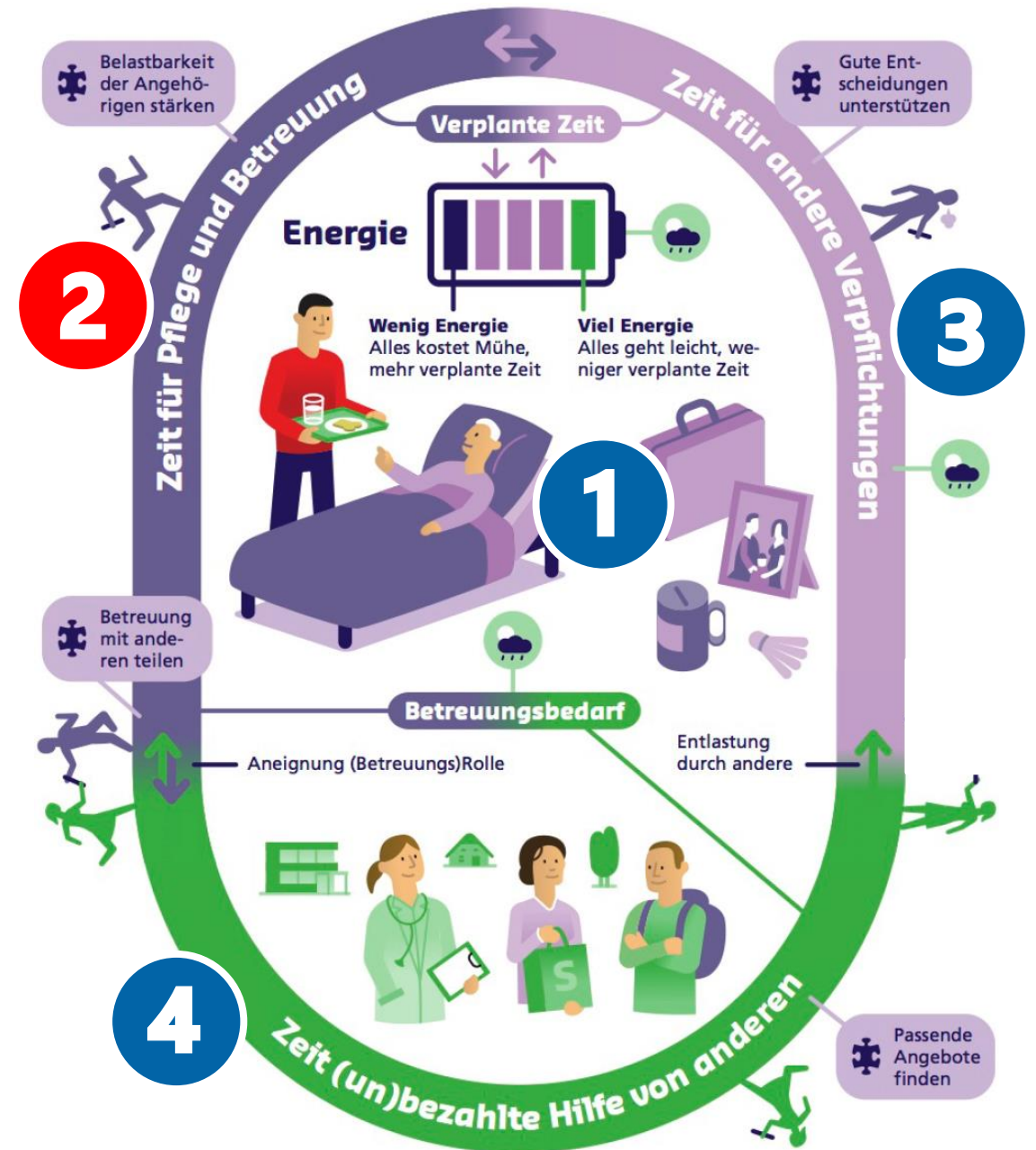
Vier Ebenen der Unterstützung:

- 1) Selbstbild und Betreuungsrolle
 - Selbstwirksamkeit in Beziehungen
 - Erleben, kompetent handeln zu können.
 - Wissen, Fähigkeiten und emotionale Sicherheit.
- 2) Zeitlicher Anspruch der Pflege
- 3) Eigene Interessen und Verpflichtungen
- 4) Externe Hilfen



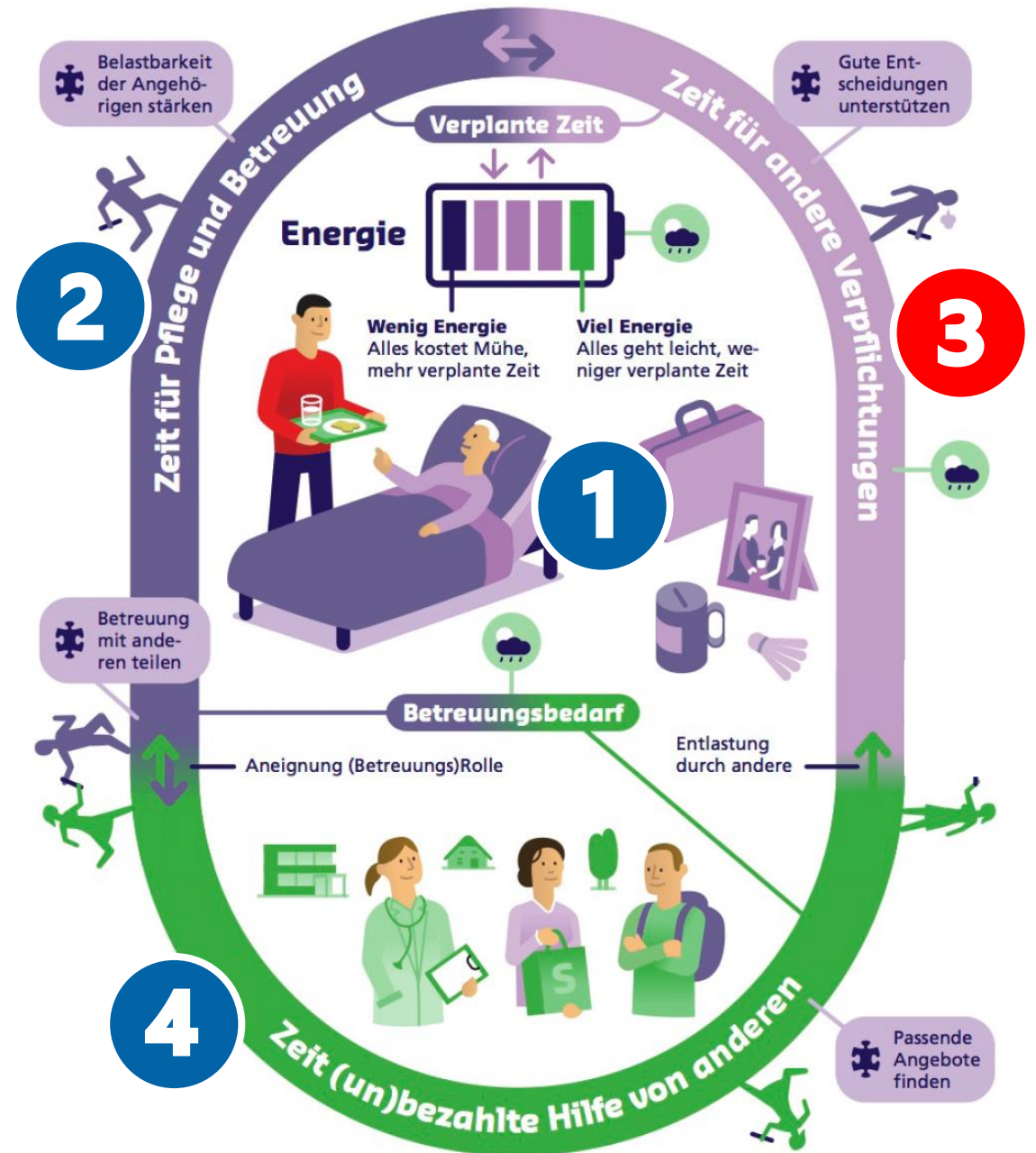
Vier Ebenen der Unterstützung:

- 1) Selbstbild und Betreuungsrolle
- 2) Zeitlicher Anspruch der Pflege
 - Pflegekarrieren als Angehörige
 - Schleichende Übernahme von Aufgaben
 - Stetige Grenzverschiebungen
 - Rollenverschiebungen
 - Eigene Interesse werden zurückgestellt.
 - Nur noch im Hier und Jetzt leben.
- 3) Eigene Interessen und Verpflichtungen
- 4) Externe Hilfen



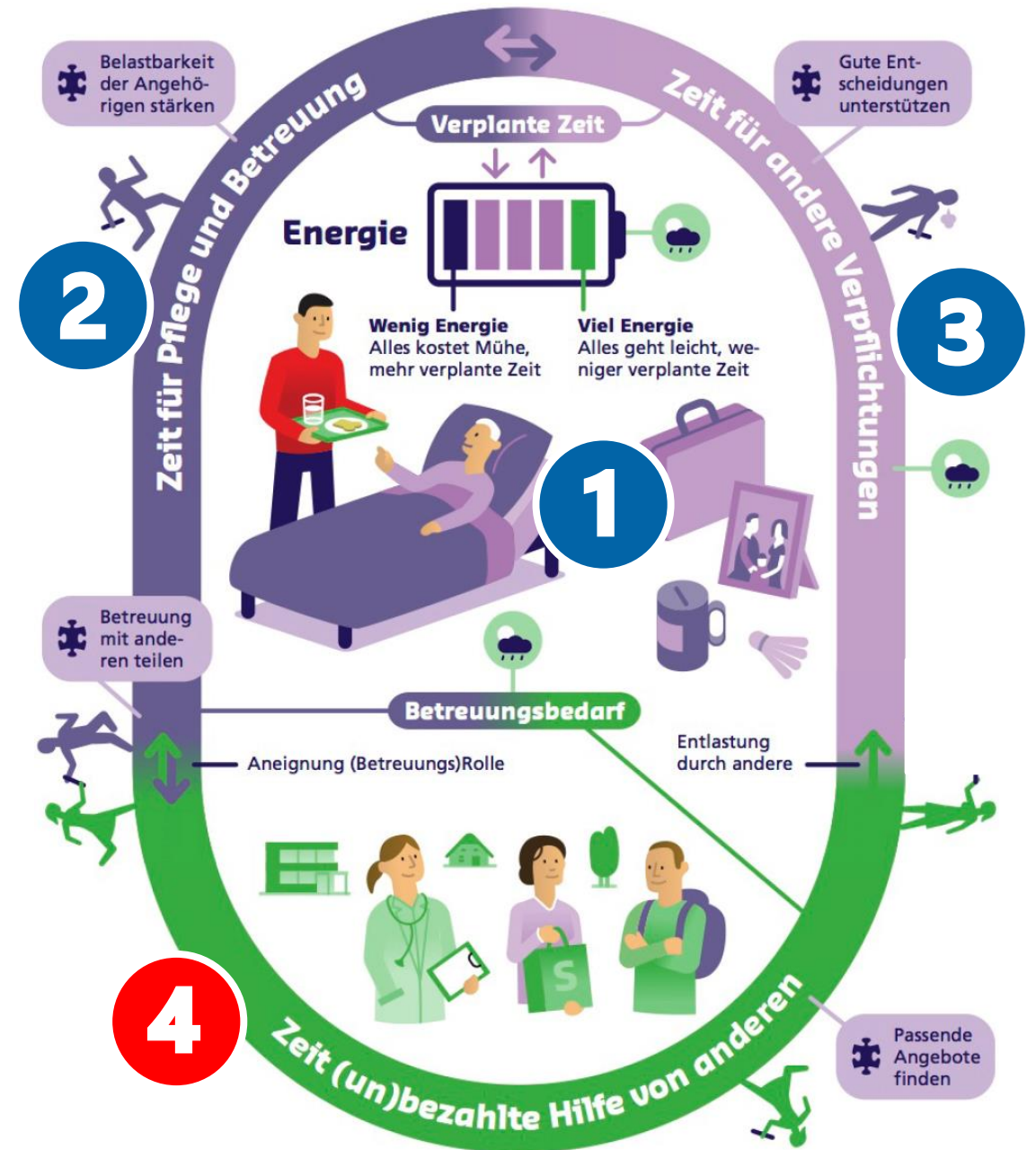
Vier Ebenen der Unterstützung:

- 1) Selbstbild und Betreuungsrolle
- 2) Zeitlicher Anspruch der Pflege
- 3) Eigene Interessen und Verpflichtungen
 - Beziehungsräume erhalten und erschliessen.
 - Gesehen, gehört und entlastet werden.
 - Beziehungs- und Netzwerkkontinuität
 - Sinnhaftigkeit und Selbstinteressen erhalten.
- 4) Externe Hilfen



Vier Ebenen der Unterstützung:

- 1) Selbstbild und Betreuungsrolle
- 2) Zeitlicher Anspruch der Pflege
- 3) Eigene Interessen und Verpflichtungen
- 4) Externe Hilfen durch Andere
 - Strukturelle Unterstützung durch Systeme und Politik.
 - Herausforderung: Angehörige geraten ins Ungleichgewicht, wenn eine dieser Ebenen bricht.



Selbstfürsorgekompetenz betreuender Angehöriger



Definition:

„Selbstfürsorge pflegender Angehöriger ist die **bewusste** und **intuitive**, **aktive** und **passive Sorge** um das eigene **körperliche**, **psychische** (seelische), **soziale** und **spirituelle Wohlbefinden**. Ziel ist es, die Herausforderungen der Pflege des Angehörigen zu bewältigen, **ohne** die eigene **Gesundheit**, **Lebensqualität** und die eigenen **Interessen zu vernachlässigen**.“

„Dazu gehört das **Wissen** um die eigenen **Leistungsmöglichkeiten**, das Setzen von **Grenzen**, die **Teilhabe** an sozialen und sinnstiftenden Aktivitäten, die **Inanspruchnahme** professioneller Unterstützung sowie der **Aufbau** und die Pflege eines unterstützenden sozialen Netzwerks.“

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Körperliche Selbstfürsorge

Psychische Selbstfürsorge

Soziale Selbstfürsorge

Spirituelle Selbstfürsorge

Körperliche Selbstfürsorge:

- Ernährung
- Bewegung
- Schlaf
- Prävention
- Medizinische Versorgung
- ...

Psychische Selbstfürsorge

Soziale Selbstfürsorge

Spirituelle Selbstfürsorge

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Körperliche Selbstfürsorge

Psychische Selbstfürsorge:

- Alltagsmanagement
- Stressmanagement
- Emotionale Resilienz
- Zukunftspläne
- Burnout
- Krisen
- ...

Soziale Selbstfürsorge

Spirituelle Selbstfürsorge

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Körperliche Selbstfürsorge

Psychische Selbstfürsorge

Soziale Selbstfürsorge:

- Pflege sozialer Kontakte (es braucht echte Zuhörer)
- Unterstützungsnetzwerke
- Freizeit und Erholung
- Eigene Ideen und Zukunftspläne
- Verteilungsgerechtigkeit (innerfamiliär)
- ...

Spirituelle Selbstfürsorge

Aspekte der Selbstfürsorge betreuender Angehöriger



Körperliche Selbstfürsorge

Psychische Selbstfürsorge

Soziale Selbstfürsorge

Spirituelle Selbstfürsorge:

- Bestätigung und Annahme
- Sinnfindung
- Orientierung
- Kreativität und Entfaltung
- Lebensgestaltung
- ...

Zentrales Element: Beziehungsorientierte Selbstwirksamkeit



**Das Fundament aller Schutz- und Stärkungsmassnahmen.
Pfleger*innen erleben sich als kompetent, verbunden und unterstützt, während sie gleichzeitig ihre eigene Identität und Gesundheit wahren.**

Betreuende Angehörige benötigen:

- **Wissen und Schulung: Sicherheit im Handeln.**
- **Psychosoziale Unterstützung für emotionale Stabilität & Selbstfürsorge.**
- **Soziale Resonanz: Anerkennung und Teilhabe.**
- **Strukturelle Rückendeckung in Form von Zeit, Geld, Entlastung und Nachsorge.**

Vier Schnittstellen zur Unterstützung von betreuenden und pflegenden Angehörigen

1. Selbstbild und Betreuungsrolle

- Merkblatt „Finanzierung Betreuung & Pflege“
- Interdisziplinäres Fallmanagement

2. Zeitlicher Anspruch der Pflege

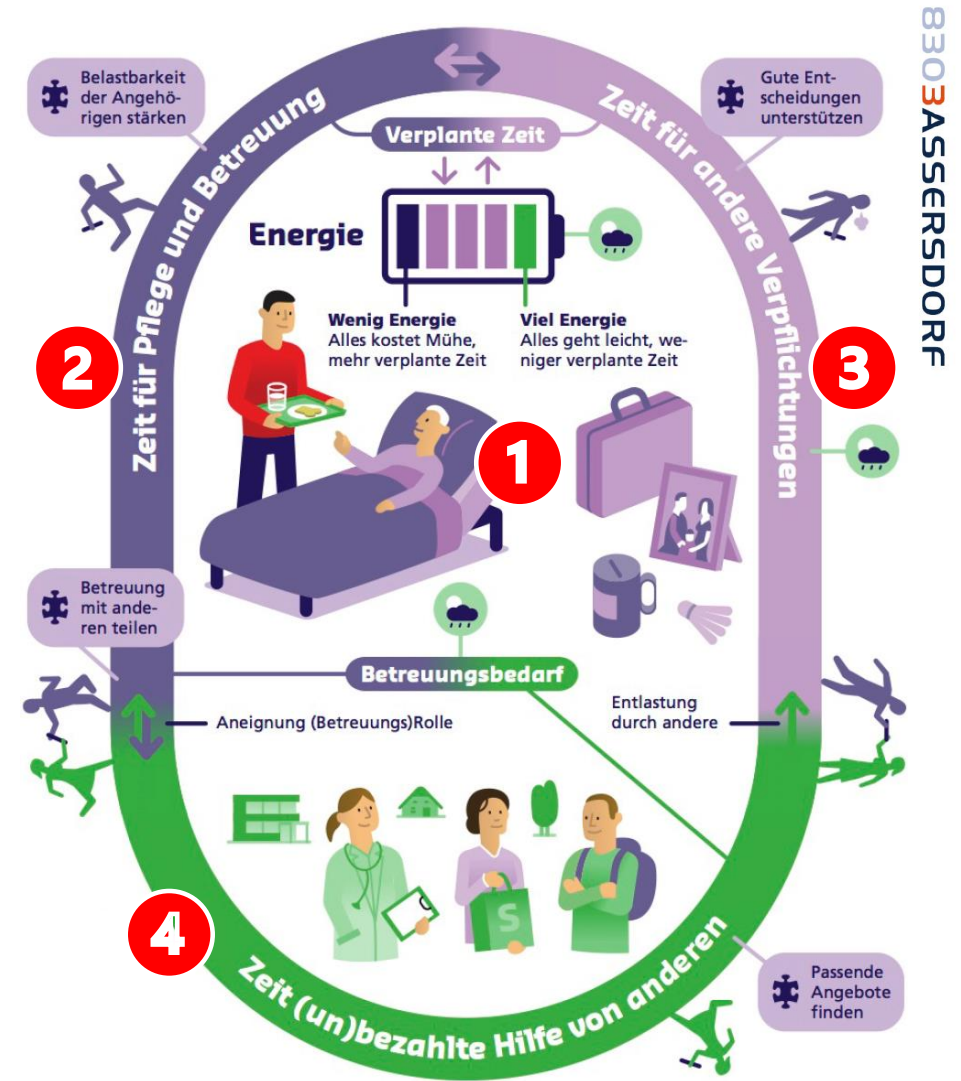
- Finanzielle Entlastung
- Schulung und Erfahrungsaustausch

3. Eigene Interessen und Verpflichtungen

- Anlaufstelle für betreuende Angehörige
- Angebotsplanung „betreuende Angehörige“
- Angebotsmarkt der Gesundheitsanbieter

4. Externe Hilfen durch Andere

- Präventive Hausbesuche durch Freiwillige
- Weiterentwicklung der Freiwilligenarbeit
- *Tag der Angehörigen*



Wie also?

So können Angehörige gestärkt und geschützt werden!



„Beziehungsorientierte Selbstwirksamkeit in einem unterstützenden Ökosystem“



www.fringer.swiss

zh
aw

